DÉBLOQUE TES SOFT SKILLS

FICHE PRATIQUE

51 SOFT SKILLS DE BASE ► COMPÉTENCES MÉTHODOLOGIQUES ► RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Prise de conscience et de recul : Faculté de se saisir d'un problème en se dégageant de ses émotions et de le remettre en perspective afin de le comprendre

Ce document est régulièrement mis à jour.
Téléchargez gratuitement la dernière version sur Débloque-tes-soft-skills.com

MISE EN GARDE

Pour la plupart d'entre nous, les Soft Skills apprises en formation, sur la base d'une liste de recettes à appliquer dans telle ou telle situation, ne sont pas durablement exploitables : les mauvais comportements reprennent très vite le dessus, la Soft Skill ne peut pas s'exprimer, elle est BLOQUÉE par un ensemble de comportements contre-productifs dont on ne sait pas se débarrasser.

Suite à la découverte d'un incroyable protocole imaginé par 2 professeurs de la Harvard Business School, une offre exclusive permet désormais de DÉBLOQUER réellement et définitivement ses Soft Skills.

Découvrez cette offre sur Débloque-tes-soft-skills.com

Le contenu de cette fiche pratique a été généré par une Intelligence Artificielle pilotée par une Intelligence Humaine - La définition de la Soft Skill est celle proposée par les équipes de Jobready.

© 2025, Tous droits réservés

Comportements recommandés :

1. **Prendre du temps avant de réagir pour éviter une réponse impulsive**
   → Se donner un moment de réflexion permet d'éviter une réaction émotionnelle excessive.
   Exemple : « Avant de répondre à cet email agressif, je vais attendre quelques heures et reformuler ma réponse de manière posée. »

2. **Analyser la situation avec objectivité en distinguant faits et émotions**
   → Éviter que ses ressentis influencent l'analyse du problème.
   Exemple : « Ce projet a pris du retard, est-ce dû à une mauvaise organisation ou à un imprévu incontrôlable ? »

3. **Se poser des questions ouvertes pour mieux comprendre la situation**
   → Le questionnement permet de prendre du recul et d'élargir sa perception.
   Exemple : « Pourquoi cette situation me dérange-t-elle autant ? Est-ce réellement un problème ou juste une contrariété passagère ? »

4. **Adopter le point de vue d'un observateur extérieur**
   → Se détacher de l'émotion immédiate en regardant la situation avec recul.
   Exemple : « Si je devais donner un conseil à quelqu'un d'autre dans cette situation, que lui dirais-je ? »

5. **Solliciter un avis extérieur pour obtenir une autre perspective**
   → Une autre personne peut aider à voir les choses sous un nouvel angle.
   Exemple : « J'ai l'impression que cette décision est injuste, mais que pense mon collègue de la situation ? »

6. **Prendre en compte le long terme et relativiser l'impact du problème**
   → Se rappeler que certaines difficultés sont temporaires et n'auront pas d'impact majeur.
   Exemple : « Dans un an, cette situation aura-t-elle encore de l'importance ? »

© 2025, Tous droits réservés

7. **Évaluer les solutions possibles avant de s'inquiéter excessivement**
   → Une approche proactive évite de rester bloqué sur le problème.
   Exemple : « Cette erreur a été commise, mais quelles solutions avons-nous pour la corriger rapidement ? »

8. **Accepter qu'on ne contrôle pas tout et se concentrer sur ce qui est maîtrisable**
   → Différencier ce sur quoi on peut agir et ce qui ne dépend pas de nous.
   Exemple : « Je ne peux pas changer cette décision de la direction, mais je peux adapter mon travail pour en minimiser l'impact. »

9. **Faire preuve d'humilité et reconnaître ses propres biais ou erreurs**
   → Accepter que sa perception initiale puisse être erronée.
   Exemple : « J'ai peut-être mal interprété l'intention de mon collègue, clarifions la situation avant de juger. »

10. **Utiliser des techniques de relaxation ou de respiration pour apaiser ses émotions**
    → Une gestion émotionnelle efficace facilite une prise de recul rationnelle.
    Exemple : « Avant d'aborder cette conversation difficile, je vais prendre quelques respirations profondes pour rester calme. »

Comportements à éviter :

1. **Réagir à chaud sous l'effet de l'émotion**
   → Une réponse impulsive peut aggraver la situation.
   Exemple : « J'envoie immédiatement un email agressif en réponse à une critique au lieu de réfléchir à une réponse constructive. »

2. **Se focaliser uniquement sur ses ressentis sans chercher à analyser les faits**
   → Prendre du recul implique de ne pas se laisser submerger par ses émotions.

© 2025, Tous droits réservés

Exemple : « Je me sens frustré par ce refus, donc j'interprète automatiquement que mon manager me sous-estime. »

3. **Ne considérer qu'un seul point de vue sans élargir sa réflexion**
   → Une vision trop restreinte empêche une bonne compréhension du problème.
   Exemple : « Si j'ai un problème avec un collègue, c'est forcément lui le fautif. »

4. **Rester dans la plainte plutôt que chercher des solutions**
   → L'attitude passive empêche de progresser.
   Exemple : « Cette situation est injuste, mais je ne fais rien pour essayer de l'améliorer. »

5. **Tirer des conclusions hâtives sans vérifier les faits**
   → Une interprétation rapide peut être erronée.
   Exemple : « Mon manager ne m'a pas répondu tout de suite, il doit être mécontent de mon travail. »

6. **Refuser de remettre en question son propre jugement**
   → L'ouverture d'esprit est essentielle pour prendre du recul.
   Exemple : « Ma perception est forcément la bonne, pas besoin d'en discuter avec quelqu'un d'autre. »

7. **Amplifier le problème au lieu de le remettre en perspective**
   → Exagérer une situation mineure empêche de la traiter efficacement.
   Exemple : « Une erreur dans un rapport devient une catastrophe insurmontable dans ma tête. »

8. **Laisser la peur ou le stress guider ses décisions**
   → La peur bloque l'analyse rationnelle et la prise de recul.
   Exemple : « J'ai peur d'échouer, donc je préfère ne pas essayer du tout. »

9. **Éviter d'affronter la réalité et fuir le problème**
   → Ignorer un problème ne le résout pas et peut l'aggraver.
   Exemple : « Plutôt que de discuter d'un conflit avec un collègue, j'évite totalement

© 2025, Tous droits réservés

la confrontation. »

10. **Ne pas distinguer l'émotion du fait objectif**
    → Laisser l'émotion prendre le dessus sur la réalité fausse le jugement.
    Exemple : « Mon supérieur m'a fait une remarque, donc il ne m'apprécie pas. »

Prendre du recul et analyser une situation avec objectivité permet d'éviter des réactions impulsives et de mieux comprendre les enjeux. En adoptant ces bonnes pratiques, on améliore sa gestion des problèmes et sa prise de décision en situation professionnelle. 🚀

© 2025, Tous droits réservés